NARRATE Άσκηση

Units In-House	Units In-Company	Skill cards
Ιδιοκτησία/Γνώση	Ιδιοκτησία/Γνώση	Αντίληψη εαυτού

SMART Στόχοι

Ελάχιστος Αριθμός Συμμετεχόντων	Μέσος Χρόνος	Ατομική Άσκηση	Ομαδική Άσκηση	Ειδικός εξοπλισμός	Online
1 άτομο	**1 ώρα**	**Ναι**	**Ναι**	**Μολύβι, φυλλάδιο**	**Ναι (δεν ενδείκνυται)**

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

1. Επισκόπηση

Σκοπός αυτής της άσκησης είναι να διδάξει στους PoAS πώς να θέτουν αποτελεσματικούς και υλοποιήσιμους στόχους SMART που υποστηρίζουν την πορεία τους προς την απασχόληση και στον εργασιακό χώρο. Η άσκηση αυτή βοηθά τους PoAS να κατανοήσουν και να προσδιορίσουν τα απαραίτητα βήματα, να προβλέψουν τα πιθανά εμπόδια, να χρησιμοποιήσουν χρήσιμο πόρο για την παρακολούθηση της προόδου και να επιτύχουν ουσιαστικά αποτελέσματα.

2. Στόχος / Οφέλη

Αυτή η άσκηση βοηθά τους PoAS να μάθουν πώς να σχεδιάζουν στόχους που είναι συγκεκριμένοι και παρέχουν σαφή κατεύθυνση για την προσπάθειά τους. Οι PoAS μαθαίνουν πώς να αναλύουν τον στόχο σε μικρότερα μέρη και να θέτουν εφικτούς στόχους για την επίτευξη των στόχων τους. Διασφαλίζει ότι οι στόχοι είναι σχετικοί και ουσιαστικοί για τους συμμετέχοντες. Με την αύξηση των προσωπικών τους αξιών και ενδιαφερόντων, οι συμμετέχοντες είναι πιο πιθανό να κινητοποιηθούν.

3. Βαθμίδα κατάρτισης και UNIT(s) σχετική(-ες)

Γιατί

Αυτή η άσκηση μπορεί να σχετίζεται με την εσωτερική κατάρτιση:

- Μονάδα ΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑ, όπως αυτή σχετίζεται με την **ανάληψη δράσης** και τη διαδικασία της **τον καθορισμό σαφών στόχων** στην πορεία προς την είσοδο στην αγορά εργασίας.
- ΓΝΩΣΗ της μονάδας, καθώς σχετίζεται με το **σχέδιο έκτακτης ανάγκης**, διότι μπορεί να θέσει στόχους προς επίτευξη σε καταστάσεις που αποτέλεσαν πρόκληση για την ΠΟΑΣ στο παρελθόν, ή μπορεί να βοηθήσει στον εντοπισμό των τομέων εκείνων όπου ένα σχέδιο έκτακτης ανάγκης θα μπορούσε να είναι επωφελές.

Αυτή η άσκηση μπορεί να σχετίζεται με την ενδοεπιχειρησιακή κατάρτιση:

- ΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑ της μονάδας, καθώς προωθεί **την ενδυνάμωση.** Στην πραγματικότητα, μπορεί να βοηθήσει τους επαγγελματίες που υποστηρίζουν την ΠΟΑΣ να αναλάβουν δράση και να προσφέρουν κατεύθυνση και εστίαση.
- Μονάδα ΓΝΩΣΗ, όπως σχετίζεται με τη διαδικασία **συντήρησης της εργασίας.** Στην πραγματικότητα, βοηθά την ΠΟΑΣ να προσδιορίσει σαφείς στόχους για να μπορέσει να διατηρήσει την εργασία της. Επίσης, μπορεί να τους βοηθήσει να αναπτυχθούν σε προσωπικό και επαγγελματικό επίπεδο.

Τέλος, σχετίζεται με την κάρτα δεξιοτήτων αυτογνωσίας, διότι καλεί τους ΠΟΑ να προβληματιστούν για τον εαυτό τους και να σκεφτούν τα δυνατά και αδύνατα σημεία τους. Μαθαίνουν να κατανοούν τα υποκείμενα κίνητρά τους, γεγονός που μπορεί να ενισχύσει την αυτογνωσία αποκαλύπτοντας βαθύτερες γνώσεις για τις προσωπικές επιθυμίες και επιδιώξεις.

4. Πώς να κάνετε την άσκηση

Βήμα 1 / Προετοιμασία:
(ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΑ για να εξηγήσετε πώς να προετοιμάσετε και να παρουσιάσετε την στον συμμετέχοντα)

Πρώτον, εξηγήστε τον σκοπό του καθορισμού στόχων που είναι SMART, δηλαδή: συγκεκριμένοι, μετρήσιμοι, εφικτοί, ρεαλιστικοί και χρονικά περιορισμένοι. Ο σκοπός του καθορισμού στόχων SMART είναι η δημιουργία μιας δομημένης προσέγγισης για τον καθορισμό στόχων που ενισχύει τη σαφήνεια, την εστίαση και τα κίνητρα, οδηγώντας τελικά σε πιο αποτελεσματικά και επιτυχημένα αποτελέσματα.
Ζητήστε από τον συμμετέχοντα να σκεφτεί έναν στόχο θα ήθελε να επιτύχει.

Βήμα 2

Ζητήστε από τους PoAS να επιλέξουν έναν συγκεκριμένο στόχο που θέλουν να επιτύχουν. Αυτός θα μπορούσε να σχετίζεται με την εύρεση εργασίας, τη βελτίωση μιας δεξιότητας ή την επιδίωξη ενός προσωπικού ενδιαφέροντος. Βεβαιωθείτε ότι ο στόχος είναι σαφής και εφαρμόσιμος. Μόλις επιλεγεί ένας στόχος, καλέστε τον συμμετέχοντα να απαντήσει στις ερωτήσεις της πρώτης σελίδας του φυλλαδίου.
Αν χρειάζονται περισσότερο χώρο για να καταγράψουν τα μέρη του στόχου τους, δώστε τους επιπλέον χαρτί για να μπορούν να τον καταγράψουν.

Βήμα 3
Μόλις ο συμμετέχων συμπληρώσει όλα τα στοιχεία SMART, ζητήστε του να αξιολογήσει αυτό που έχει καταγράψει και να δει αν απαντά σε όλες τις ερωτήσεις. Συζητήστε με τον συμμετέχοντα αν όντως έκαναν τον στόχο αρκετά συγκεκριμένο, μετρήσιμο, εφικτό, σχετικό και χρονικά περιορισμένο.

Τελικό βήμα / Συμπέρασμα:

Με βάση τις απαντήσεις στις ερωτήσεις, μπορεί να αναπτυχθεί ένα σχέδιο δράσης για τον πελάτη. Μην δίνετε απαντήσεις για τον πελάτη- αφήστε τον να σκεφτεί ενεργά και να μάθει πώς να θέσει τον στόχο και να σχεδιάσει τον τρόπο επίτευξής του. Μπορούν τώρα να συμπληρώσουν τις απαντήσεις τους στη δεύτερη σελίδα του φυλλαδίου και να καλέσουν τον συμμετέχοντα να καταγράψει τον στόχο του και να τον αναλύσει σε μικρότερα βήματα, τα οποία το καθένα μπορεί να τοποθετηθεί σε ένα χρονοδιάγραμμα για να γίνει ο στόχος διαχειρίσιμος. Σκεφτείτε τυχόν εμπόδια που μπορεί να βρεθούν στο δρόμο τους κατά τη διάρκεια της διαδικασίας και αν γνωρίζουν οποιεσδήποτε πηγές και εργαλεία που μπορούν να τους βοηθήσουν. Καλέστε τον συμμετέχοντα να καταγράψει όλα όσα αναφέρονται στο φυλλάδιο και ενθαρρύνετέ τον να σκεφτεί πραγματικά όλες τις πτυχές του στόχου.

NARRATE
Co-funded by the European Union

5. Ενημέρωση

Αφού ο συμμετέχων ολοκληρώσει την άσκηση SMART, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την απολογιστική αναφορά για να αναστοχαστείτε την άσκηση και να δείτε τι ιδέες αποκόμισε ο συμμετέχων. Ρωτήστε για τις πρακτικές συνέπειες των στόχων που έθεσαν κατά τη διάρκεια της άσκησης. Προσκαλέστε τον ΠΟΑΣ να μοιραστεί την εμπειρία, τις σκέψεις και τα συναισθήματά του σχετικά με τη διαδικασία καθορισμού στόχων. ορίστε ένα παράδειγμα των ερωτήσεων που μπορείτε να κάνετε μετά την άσκηση:

- Πώς αισθάνθηκε ο πελάτης για τη δημιουργία του στόχου SMART;
- Τι βρήκε ο πελάτης πιο δύσκολο στον καθορισμό ενός στόχου SMART;
- Τι έμαθε ο πελάτης σχετικά με τον καθορισμό στόχων κατά τη διάρκεια αυτής της άσκησης;
- αισθάνεται ο πελάτης για τον στόχο που έχει θέσει στην άσκηση;
- Πόσο σίγουρος αισθάνεται ο πελάτης για την επίτευξη του στόχου του;

6. Ειδικά υλικά

Έντυπο, χαρτί και στυλό.

7. Συμβουλές και κόλπα για χρήση στο σπίτι

Εάν ο συμμετέχων δυσκολεύεται να επιλέξει έναν στόχο, σκεφτείτε μαζί και προχωρήστε σε διάλογο για συγκεκριμένα θέματα που θα μπορούσαν να είναι ωφέλιμα για την πορεία προς την απασχόληση του PoAS.
Εάν το PoAS δυσκολεύεται να αναλύσει τον στόχο σε διαχειρίσιμα βήματα και μέρη, δώστε παραδείγματα και πραγματικές εμπειρίες σχετικά με το πώς σας βοήθησε ως επαγγελματία.

8. Συμβουλές και κόλπα για χρήση εντός της εταιρείας

Δώστε προτεραιότητα στον καθορισμό στόχων που είναι σχετικοί με τον εργασιακό χώρο για την αύξηση της απόδοσης και της ικανοποίησης από την εργασία.
Εάν ο συμμετέχων δυσκολεύεται να επιλέξει έναν στόχο, σκεφτείτε μαζί, προχωρήστε σε διάλογο και εντοπίστε σημεία βελτίωσης με βάση τα σχόλια που έλαβε στην εργασία.
Εάν το PoAS δυσκολεύεται να αναλύσει τον στόχο σε διαχειρίσιμα βήματα και μέρη, δώστε παραδείγματα και πραγματικές εμπειρίες σχετικά με το πώς αυτό σας βοήθησε ως επαγγελματία.

NARRATE

Co-funded by the European Union